

22.002 Pizza s kuracím mäsom, zeleninou a lečom 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00	12,00	12,00
olej	0,60	0,60	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
droždie	0,24	0,24	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
vajcia	8	0,40	12	0,60	16	0,80	20	1,00
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mlieko	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50	7,50	7,50
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25
cibuľa	0,60	0,50	1,00	0,85	1,50	1,28	2,00	1,70
šampiňóny sterilizované b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00
kukurica sterilizovaná b. n.	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00
brokolica čerstvá	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,75
kečup jemný	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00	2,50	2,50
lečo sterilizované b. n.	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00
kuracie prsia	3,50	3,50	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
syr tvrdý	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00
korenie pizza	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09
hmotnosť porcie v g	160		230		290		360	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru, rozdrobeného droždia pripravíme kvások. Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme na hrubo zomleté kuracie prsia, soľ a dusíme do mäkka. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, olej, vlažné mlieko a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvalkáme na pláty hrubé asi 1 cm, ktoré preložíme na vymastený plech. Pláty potrieme kečupom, posypeme korením pizza, pomletým lečom, obložíme vychladnutou zmesou mäsa, šampiňónov a sparenej brokolice. Pizzu pečieme vo vyhriatej rúre, 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1631	391	20,81	11,2	0,0	49,6	1,8	199,9	2,2	0,098	0,1	0,2	20,1	0,0
B	2237	537	25,78	16,7	0,0	68,0	2,5	252,4	2,8	0,128	0,2	0,3	26,4	0,0
C	2821	677	32,83	20,8	0,0	86,5	3,2	327,9	3,6	0,168	0,2	0,3	34,1	0,0
D	375	901	43,8	27,7	0,0	114,	4,2	515,	4,5	0,22	0,3	0,5	41,0	0,0

	4		2			9		1		6				
--	---	--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--